

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 5 «Планета детства»**

**УТВЕРЖДЕН:**

Заведующим МАДОУ Детский сад № 5  
«Планета детства»

 / С.В. Лепёшкина /  
подпись / расшифровка подписи

Приказ № 202 от 29 августа 2025 г.

**РЕЖИМ ДНЯ**

**для детей дошкольного возраста**

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад № 5 «Планета детства»**

**в холодный период года на 2025-2026 учебный год**

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня теперь не самостоятельный документ, а часть образовательной программы детского сада. Режимные моменты прописаны по требованиям санитарных правил:

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21;
- Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Согласно пункту 183 СанПиН 1 2.3685-21 ОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

**Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации**

Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации		
8-10 часов	11-12 часов	24 часа
завтрак	завтрак	Завтрак
второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
Обед	Обед	Обед
полдник	полдник	Полдник
-	ужин	Ужин
-	-	второй ужин

Время на второй завтрак можно не выделять, если увеличили калорийность первого на 5 процентов (подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

### Показатели организации образовательного процесса

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года	12,0 ч
	4-7 лет	11,0 ч
	8-10 лет	10,0 ч
	11-14 лет	9,0 ч
	15 лет и старше	8,5 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3,0 ч
	4-7 лет	2,5 ч
	старше 7 лет	1,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3, ч/день
	для детей старше 7 лет	2,0 ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин
	старше 7 лет	15 мин

### Требования к организации образовательного процесса

Показатель	Организация, возраст	Норматив
1	2	3
Начало занятий, не ранее	все возрастные группы	8:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации образовательных программ дошкольного образования	17:00
	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	до 7 лет 19:30
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 мин
	от 3 до 4 лет	15 мин
	от 4 до 5 лет	20 мин
	от 5 до 6 лет	25 мин

	от 6 до 7 лет	30 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки  для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 мин
	от 3 до 4 лет	30 мин
	от 4 до 5 лет	40 мин
	от 5 до 6 лет	50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 мин
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 мин
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее		2 мин

Режим дня в ДОО рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры (закаливание) проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Сон можно организовать один раз в день.

Согласно пункту 2.1 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;

возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Режимные процессы /характер деятельности	6–7 лет	5–6 лет	4–5 лет	3–4 года	2-3 лет	1,5–3 года
	Подготовительная группа	Старшая группа	Средняя группа	II младшая группа	I младшая группа	Ясли
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	07:00–08:00	07:00–08:00	07:00–08:00	07:00–08:00	07:00–08:00	07:00–08:00
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках ООП дошкольного образования ДОУ	08:00-08:30	08:00-08:20	08:00-08:10	-	-	-
<i>В том числе двигательные игры малой подвижности</i>	<i>10 мин</i>	<i>10 мин</i>	<i>5 мин</i>	-	-	-
Утренняя гимнастика, в том числе на свежем воздухе (для старшего дошкольного возраста)	08:30-08:40	08:20-08:30	08:10-08:20	08:00-08:10	08:00-08:10	08:00-08:10
Гигиенические процедуры, самообслуживание	08:40-8:45	08:30-08:35	08:20-8:25	08:10-8:20	08:10-08:20	08:10-08:20
Подготовка к приему пищи, Прием пищи № 1 (завтрак)	08:45–09:00	08:35–08:50	08:25–08:50	08:20–08:50	08.20-08:50	08:20–08:50
Игры, самостоятельная игровая деятельность по собственному выбору детей (свободное время), подготовка к образовательной деятельности	-	08:50–09:00	08:50–09:00	08:50-09:00	08:50-09:00	08:50-09:00
Занятие № 1	09:00–09:30	09:00–09:25	09:00–09:20	09:00–09:15	1 подгруппа 9.00-9.10 2 подгруппа 9.10-9.20	1 подгруппа 9.00-9.10 2 подгруппа 9.10-9.20
Перерыв между занятиями, подвижные игры малой и средней подвижности	09:30–09:40	09:25–09:35	09:20–09:30	09:15–09:25	09:20–09:30	09:20–09:30
Занятие № 2	09:40–10.10	09:35–10:00	09:30–09:50	09:25-09:40	1 подгруппа 9.30-9:40 2 подгруппа 9:40-9:50	1 подгруппа 9.30-9:40 2 подгруппа 9:40-9:50
Активное бодрствование детей (игры малой и средней подвижности)	10:10-10:15	10:00-10:10	09.50-10.10	09.40-10.05	09:50-10:05	09:50-10:00

Режимные процессы /характер деятельности	6–7 лет	5–6 лет	4–5 лет	3–4 года	2-3 лет	1,5–3 года
	Подготовительная группа	Старшая группа	Средняя группа	II младшая группа	I младшая группа	Ясли
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 2 (второй завтрак)	10:15–10:25	10:10–10:20	10:10–10:20	10:05–10:15	10:05–10:15	10:00–10:10
Гигиенические процедуры, самообслуживание, подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	10:25–11:55	10:20–11:50	10:20–11:50	10:15–11:40	10:15–11:40	10:10–11:30
в том числе игры средней и высокой подвижности	<i>30 мин</i>	<i>30 мин</i>	<i>30 мин</i>	<i>30 мин</i>	<i>20 мин</i>	<i>20 мин</i>
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11:55–12:10	11:50–12:05	11:50–12:05	11:40–11:55	11:40–11:55	11:30–11:45
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 3 (обед)	12:10–12:30	12:05–12:20	12:05–12:20	11:55–12:25	11:55–12:25	11:45–12:15
Подготовка ко сну, дневной сон	12:30–15:00	12:20–15:00	12:20–15:00	12:25–15:00	12:25–15:00	12:15–15:00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15:00–15:20	15:00–15:20	15:00–15:20	15:00–15:25	15:00–15:25	15:00–15:25
<i>в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА</i>	<i>10 мин</i>	<i>10 мин</i>	<i>5 мин</i>	<i>5 мин</i>	<i>5 мин</i>	<i>5 мин</i>
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 4 (полдник)	15:20–15:40	15:20–15:40	15:20–15:40	15:25–15:50	15:25–15:50	15:25–15:50
Самостоятельная игровая деятельность и отдых по собственному выбору детей (свободное время)	15:40–16:00	15:40–16:00	15:40–16:00	15:50–16:05	15:50–16:00	-
Занятие № 3	16:00–16:30	16:00–16:25	–	-	-	-

Режимные процессы /характер деятельности	6–7 лет	5–6 лет	4–5 лет	3–4 года	2-3 лет	1,5–3 года
	Подготовительная группа	Старшая группа	Средняя группа	II младшая группа	I младшая группа	Ясли
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках дополнительной программы дошкольного образования	16:30–17:00	16:25–17:00	16:00–16:50	16:05–16:50	16:00-16:50	15:50–16:45
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 5 (ужин)	17:00–17:20	17:00–17:20	16:50–17:20	16:50–17:20	16:50–17:20	16:45–17:15
Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	17:20–18:00	17:20–18:00	17:20–19:00	17:20–19:00	17:20–19:00	17:15–19:00
<i>в том числе, игры средней и высокой подвижности</i>	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	До 18:00	До 18:00	До 19:00	До 19:00	До 19:00	До 19:00

### Режим дня для разновозрастной группы с ОВЗ

Режимные процессы/характер деятельности	Разновозрастная
	ОВЗ «Озеро надежды»
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры	7.00-8.00
Утренняя зарядка (гимнастика)	8.00-8.10
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках ООП дошкольного образования ДОУ	8.10-8.20
<i>В том числе игры малой подвижности</i>	10 мин
Гигиенические процедуры, самообслуживание	8.20-8.30
Подготовка к приему пищи, Прием пищи № 1 (завтрак)	8.30-9.00
Занятие № 1	9.00-9.15
Перерыв между занятиями, подвижные игры малой и средней подвижности	9.15-9.30
Занятие № 2	9.30-9.45
Активное бодрствование детей (игры малой и средней подвижности)	9.45-10.20
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 2 (второй завтрак)	10.10-10.25
Гигиенические процедуры, подготовка к прогулке, Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	10.25-11.45
<i>в том числе, игры средней и высокой подвижности</i>	20 мин
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самообслуживание	11.45-12.00
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 3 (обед)	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика	15.00-15.20
<i>в том числе игры и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА</i>	5 мин
Подготовка к приему пищи, прием пищи № 4 (полдник)	15.20-15.35
Совместная деятельность педагога с детьми, в том числе в рамках дополнительной программы дошкольного образования. Свободная деятельность	15.35-17.10
Подготовка к приему пищи. Прием пищи № 5 (ужин)	17.10-17.25
Подготовка к прогулке. Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)	17.25-18.00
<i>в том числе, игры средней и высокой подвижности</i>	20 мин
Уход воспитанников из детского сада в сопровождении родителей (законных представителей)	18.00